

# Sndwich de Ensalada de Confeti de Camarones con Uvas

**Tiempo de preparación :** 15 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Las uvas son un equilibrio natural para esta dulce y deliciosa ensalada de camarones. Disfrútela como un sándwich o sobre hojas de lechuga.

## Ingredientes

- 1/2 libra** camarón de coctel congelado y cocido (descongelado, pelado y desvenado)
- 1** lata de 8 oz de grano de maíz amarillo (sin sal añadida, escurrido)
- 1** lata de frijoles negros (sin sal, escurridos y enjuagados)
- 1** tallo de apio (cortado en cubos)
- 2 cucharadas** cebolla picada
- 2 cucharadas** mayonesa baja en grasa
- 1/2 cucharada** condimento cítrico Caribeño sin sal
- 8** rebanadas de pan integral
- 2** tomates (en rodajas)
- 4** hojas de lechuga "Bibb" o cualquiera otra lechuga

## Preparación

1. Pique el camarón en trozos gruesos.
2. Mezcle los ingredientes de la ensalada de camarones (todos excepto el pan, las rodajas de tomate y la lechuga).
3. Divida la ensalada uniformemente sobre 4 rebanadas de pan; extendiéndola hasta llegar a los bordes del pan.
4. Cubra con rodajas de tomate, lechuga y segunda



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	330	
Grasa total	6 g	9%
Proteínas	27 g	
Carbohidrato	43 g	14%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	450 mg	19%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

rebanada de pan.

## Notas

Sugerencias para servir: Sírvalo con un vaso de leche descremada y un racimo de uvas rojas.

Consejos para seleccionar y almacenar las uvas:

-Las uvas están ya totalmente maduras cuando llegan al supermercado.

-Busque las uvas regordetas con tallo verde flexible.

-Mantenga las uvas sin lavar y refrigeradas en una bolsa plástica hasta que estén listas para su uso, entonces es cuando las debe enjuagar con agua fría y servir las o agregarlas a las recetas.

Produce For Better Health Foundation